પુત્રી ગીતા.

પ્રથમ ખંડ.

ઉદ્દેશ—મા બાપની ફરજ.

પુત્રીને સ્વચ્છતાનુ શિક્ષણ આપવુ
પુત્રીને આરોગ્યતાનું શિક્ષણ આપવુ
પુત્રીને વિનયનુ શિક્ષણ આપવુ
પુત્રીને રસોઇનુ શિક્ષણ આપવુ
પુત્રીને પથ્ય પાળવાનુ શિક્ષણ આપવુ
પુત્રીને રૂડી શીખામણ આપવી
પુત્રીને સ્ત્રી ધર્મ શિક્ષણ આપવુ
પુત્રીને અધ્યયનનુ શિક્ષણ આપવુ
પુત્રીને વૈદકનુ શિક્ષણ આપવુ
પુત્રીને [illegible]ગનુ શિક્ષણ આપવું
પુત્રીને [illegible]ન ઉપર કાબુ મેળવવાનુ શિક્ષણ આપવુ
પુત્રીને [illegible]ગનુ શિક્ષણ આપવુ
રોગ થતા [illegible]ર્યનુ શિક્ષણ આપવુ
રોગ થતા [illegible]કરા ઉછેરવાનુ શિક્ષણ આપવું
કારણ [illegible]ગને લાયક કરવાનુ શિક્ષણ આપવું ૪ તેને
છે [illegible]
[illegible] અવશ્ય આવ[illegible]

પુત્રીને દ્રવ્ય સંચય અને તેના રક્ષણનું શિક્ષણ આપવું
પુત્રીને કુળની મોટપ વધારવાનું શિક્ષણ આપવુ
પુત્રીને ફટાણા નહી ગાવાનુ શિક્ષણ આપવું
પુત્રીને બાળ લગ્નના માઠા પરિણામનુ શિક્ષણ આપવુ
પુત્રીને રોવા કુટવાથી થતી હાનીનું ભાન કરાવવુ

અધ્યાય ૧ લો—સ્વચ્છતા.

ઘરની સઘળી વસ્તુઓ ચોખ્ખી રાખવી
વસ્ત્ર પણ ચોખ્ખા પહેરવાં
ઘર ચોખ્ખુ રાખવું
ચોક અને અગાસીઓ ચોખ્ખી રાખવી
ચોખ્ખાઇ રાખવાથી શરીર સુખી રહે
ચોખ્ખાઇ રાખવાથી ચિત્ત પ્રસન્ન રહે
ચોખ્ખાઇથી કોઇ રોગ થાય નહિ
ચોખ્ખાઇથી માણસોમાં માન મળે છે
વહેલુ ઉઠે તે ચોખ્ખાઈ રાખે
આળસુથી ચોખ્ખાઈ રાખી શકાય નહીં
મોડું ઉઠનારથી ચોખ્ખાઈ રખાય નહીં
ગદી વસ્તુઓ કોઇને ગમે નહીં
ગંદા વસ્ત્રે કોઈ પાસે બેસાડે નહીં
ગદા ઘરમાં કોઇ સારો માણુસ આવે નહિ
ગદા ચોકમાં વીંછી અને કાનખજુરા ભરાય
ઘરમા—સાપ, ઊંદર, કુતાં, કસારી, તમઃ
રો વસે

ગંદા વસ્ત્રોમા ફુકેડા (જુ) ઉત્પન્ન થાય
ગંદી પથારીમાં માંકણુ થાય
ગંદા શરીરમાં ખસ અને ધાધર થાય
ગંદું સરીર આળસુ થાય
ગંદુ તે સદા ઉદાસી
હવા, પાણી, અને ખોરાકની ચોખ્ખાઇથી રેાગ થાય નહિ

અધ્યાય ૨ જો-સર્ગ ૧ લેા—આરેાગ્યતા.

આરેાગ્યતા ઘણી જરૂરની છે
આરેાગ્યતા એજ ખરૂ સુખ
પૈસેા ખરૂ સુખ આપે નહીં
કમેાદનેા ઉંચેા ભાત પણુ રેાગીને ભાવતેા નથી
સુકેા ખખરેા અથવા લુખી ઘેંશ પણુ આરેાગ્ય માણસ
દીઇ લા
રેાગ થતા
એક રેાગી
જેના ઘરમ
રેાગીને સા
રેાગીનાં કુ
રેાગ થતા
રેાગ થતા
કારણ

અધ્યાય ૨ જો-સર્ગ ૨ જો-આરોગ્યતા.

આરોગ્યતા ત્રણ કારણથી બગડે

મિથ્યા અહારથી આરોગ્યતા જાય

મિથ્યા આચારથી આરોગ્યતા જાય

મિથ્યા સંગતિથી આરોગ્યતા જાય

ભારે ખોરાક તે મિથ્યા અહાર

પ્રકૃતિને માફક આવે નહીં તે મિથ્યા અહાર

અત્યંત ખાટા પદાર્થ ખાવા તે મિથ્યા અહાર

અત્યંત તીખા પદાર્થ ખાવા તે મિથ્યા અહાર

અત્યંત ગળ્યા પદાર્થ ખાવા તે મિથ્યા અહાર

અત્યંત ખારા પદાર્થ ખાવા તે મિથ્યા અહાર

બહુ ભોજન તે મિથ્યા અહાર

[illegible] ગ્રીન જમે તે મિથ્યા અહાર

[illegible] નો અણુધાર્યો

[illegible] સહુ જાણે છે

મિથ્યા આચાર

અધ્યાય ૨ જો-સર્ગ ૩ જો—આરોગ્યતા.

ખોરાક સ્વચ્છ ખાવો
કાચો કે અધકાચો ખોરાક ખાવાથી શરીર બગડે
ચોખા, દાળ, બાજરી, અને જવાર, કદ શીવાયનાં શાક એ
હલકો ખોરાક છે
ઘઉ, તેનો મેદો, ઘીઇ અને એવા બીજા પદાર્થો ભારે ખોરાક
ગણાય છે
વાસી ભોજન જમવૂં નહી
દહીં કે છાસ સાથે કઠોળ જમવુ નહી
સડેલુ અનાજ જમવું નહીં
ઉપરનાં મના કરેલા અનાજ ખાય તો પચે નહીં
જે અનાજ પચે નહી, તે અજીર્ણ કરે છે
અજીરણથી રોગ થાય
રોગીનો ઉધમ ધધો અને ધન જાય
આરોગ્યતામા જેવુ સુખ, તેવુ પૈસામાં નહીં
આરોગ્ય માણસ ધર્મી હોય
આરોગ્ય માણસ ઉધમવત હોય
આરોગ્ય રહેવું હોય તો સાદો ખોરાક ખાવો
માંદા થવુ હોય તો ભારે ખોરાક ખાવો
ભોજન, આરોગ્યતાને માટેજ હોય
પથ્ય ભોજન વૈદક શાસ્ત્રાનુસાર હોય
પૈસાદાર [illegible] નુ ભોજન આરોગ્યતા વિનાનુ હોય તોપણ તેને
[illegible] સમજે છે.
છે, [illegible] ઓવ[illegible]ય આવર [illegible]

જમવાં તે આરોગ્યતાનો નાશ કરે છે.

ગરીબનુ સાદુ ભોજન પણ તેજ આરોગ્યતાવાળુ હોય

પૈસાદારો કરતા ગરીબો, આરોગ્ય હોય છે

આરોગ્ય માણુસ ધુળમા પણ સુખે ઊંઘે છે

મોજી પૈસાદારને રૂની તળાઇમા પણ સારી ઊંઘ આવતી નથી

અધ્યાય ૨ જો–સર્ગ ૪ થો—આરોગ્યતા.

પાણી સ્વચ્છ રાખવુ

તળાવનુ પાણી ગંદુ હોય

નદીનુ પાણી તેનાથી સારૂ

નદીના પાણીમા પણ કોહેલી વનસ્પતિનો રસ મળેલો હોય છે

નદીના પાણીમાં અનેક જાતના ક્ષાર હોય છે

હીસકસી (લોઢુ) મોરથુથુ, ગંધક વિગરે અનેક જાતના ક્ષાર

નદીના પાણીમાં પણ જમીનના નવાણુની સાથે મળેલા આવેછે

વરસાદનુ પાણી સહુથી શ્રેષ્ટ છે

પાણી સ્વાદ વગરનુ હોય

પાણી સ્વાદ વાળુ હોય તે ખરાબ

પાણી મેલુ હોય તે ખરાબ

પાણી સ્વચ્છ હોય

પાણી વાસ વગરનુ હોય

વાસવાળુ પાણી ખરાબ

ગળવાથી પાણી સુધરે

જાડા કપડાથી ગળવાથી પાણી વધારે સ્વચ્છ

જરાક ફટકડી [illegible] નાખવાથી પાણી સ્વચ્છ

મેાટા કેાલસેા માટલીમા મુકી રાખવાથી પાણી સુધરે
રેતીમા થઇને સ્વચ્છ કરેલુ (ફીલ્ટર કરેલુ) પાણી સુધરે
ઉકાળવાથી પાણી ઘણુ સુધરે
ગળ્યા અને ખાટા વિગરે સ્વાદિષ્ટ પાણીને પીણા તરીકે વાપ-
રવાં નહી
સેાડા, લેમેાનેડ, ચ્હા અને બીજા સરબતેા પીવાથી જરૂર
જરૂર શરીર ઉપર ખરાબ અસર થાય છે (જૈન તા. ૧૮-૫-૧૩

અધ્યાય ૨ જો-સર્ગ ૫ મેા—આરેાગ્યતા.

ધુમાડાથી હવા બગડે
કહેાવાટથી હવા બગડે
સ્વાસેાસ્વાસથી હવા બગડે
તડકાથી હવા સુધરે
પવનના ઝપાટાથી હવા સુધરે
કહેાવાટ દૂર થવાથી હવા સુધરે
ધુમાડેા ઘરમાથી તુરત બહાર જાય તેમ કરવુ
ધુમાડાથી આખે નુકશાન થાય
ધુમાડાથી ભેાડી બગડે
ધુમાડાથી કપડા બગડે
બીડીનેા ધુમાડેા પીનારનુ કલેજુ બગડે
કહેાવાટ થાય તેા ગધ આવે
ગધથી માથુ દુખે
ગદવાડ [illegible]મે રહેતેા અનેક રેાગ થાય
[illegible] આવે તેવુ ઘર બનાવવુ
[illegible]

જે ઘરમા અજવાળુ નહી તે ઘરમા મદગી હેાય
જે ઘરમાં ભીનાશ તે ઘરમા મદગી
બંધ બારણે સુવાથી સ્વાસેા સ્વાસથી હવા બગડે
બગડેલી હવામા રહેવાથી મદગી થાય
ધુપથી હવા સુધરે
અત્તર વિગરે સુગંધથી હવા સુધરે
કચરેા વાળતા ઉડતી ધુળ સુઘવામા આવે તેા મદગી થાય
સુપડામાથી ઝાટકતા ઉડતી કણીઓ સુઘવામા આવે તેા મદગી થાય

અધ્યાય ૨ જો—સર્ગ ૬ ઠ્ઠો—આરેાગ્યતા.

મિથ્યા વિહારથી આરેાગ્યતા જાય
અસત ઉજાગરા તે મિથ્યા વિહાર
દૂર્જનેા સાથે તડાકા મારવા તે મિથ્યા વિહાર
અતિ મૈથુન સેવન તે મિથ્યા વિહાર
પશુઓ પણ નિયમીત કાળના અતરેજ મૈથુનની અભિલાષા વાળા હેાય છે
નિયમીત કાળના અતર શીવાય મૈથુનની અભિલાષા તેજ છુપેા રેાગ.
મથુનની ઇચ્છા ઉપર કાબુ એજ આરેાગ્યતા
સ્ત્રી પુરૂષેાએ રજ અને વીર્યની જરૂર રક્ષા કરવી
આપણા શરીરમાં અનેક ધાતુઓ છે
ખનીજ ધાતુઓમા સેાનુ કીંમતી ધાતુ ગણ

૪૮૬૯

કીમતી ધાતુ જેની પાસે વધારે તેની શક્તિ પણ વધારેજ
જેના શરીરમા રજ, કે વીર્ય નામની કીમતી ધાતુ વધારે તે
ની શક્તિ પણ વધારે
કીમતી ધાતુ (સોનુ) જેની પાસે વધારે તે ઘણાઓને ઉપકા
કરી શકે છે
જેણે વીર્યનુ અને રજનુ રક્ષણ કર્યુ હોય તેજ આરોગ્ય હો
તેથી ઘણાઓને ઉપકાર કરી શકે-ઘણાઓના કામમા આ
જેણે કીમતી ધાતુ (સોનુ) ગુમાવી છે તેઓ દેવાદાર, દુરા
ચારી, અને ચોર હોય છે
જેણે વીર્ય અને રજ ગુમાવ્યુ છે તે, રોગી, સર્વનો ઓશી
આળો, બીજાઓને ભાર રૂપ, દુરાચારી, દુર્ગુણી, ચીડીઓ
સ્વાર્થી, લોભી, કપટી, જુઠા, ચોર, વ્યભિચારી અને ગુપ્ત
રોગી હોય છે

અધ્યાય ૩ જો—સર્ગ ૧ લો—વિનય.

વિનય કરવાને શીખતુ
કેટલાકને વિનય કરતા શરમ આવે છે
કેટલાકને વિનય કરતા ઠસકાઇ આવે છે
વિનય કરતા શરમાય તે મૂર્ખ
વિનય કરતા ઠસકાય તે અભિમાની
વિનય કરવો એ ખરા જ્ઞાન અને નિરાભીમાનપણાનુ પરિ
ણામ છે
જ માણુસમાં વિનય હોય
[illegible] અવિનય આવે

અભિમાનીને વિનય કરવો ગમે નહી
જેનો વિનય ઉપર ભાવ તેજ સજ્જન
જેનો વિનય ઉપર ભાવ તેજ પૂજનીક
વિનય કરે તે વિનય પામે
મોટાઓના ઓશીયાળા રહેવુ તે વિનય
તેમની આજ્ઞા મુજબ ચાલવુ તે વિનય
તેમનુ ભલુ ઇચ્છવુ તે વિનય
તેમનુ ભલુ બોલવુ તે વિનય
તેમના દુર્ગુણો ઢાકવા તે વિનય
તેમની સેવા કરવી તે વિનય
તેમને જોઇતી વસ્તુઓ પુરી પાડવા તે વિનય
તેમની સારવાર કરવી તે વિનય
પાપીને વિનય હોય નહી
પુન્યવાળા જીવનેજ વિનય હોય
વિનયનો માર્ગ તેજ ભવ્ય માર્ગ છે
વિનય માર્ગની દુનિયાને ઘણીજ જરૂર છે

અધ્યાય ૩ જો—સર્ગ ૨ જો—વિનય.

વિનય એજ ખરી ઉન્નત્તિનો માર્ગ
વિનય સઘળા ગુણનુ ધામ
ગુણી માણસોમા અવિનય હોય નહી
ગમે તેવો મોટો કહેવાતો હોય પણ તેનામા વિનય ન જણાય
તો તે ખરેખરો મોટો નથી
[illegible] એલો સ્નાનથી [illegible]

અવિનયીના સંસર્ગમા લેવાએલો, અનેક શાસ્ત્રોથી પણ શુદ્ધ થતા વાર લાગે છે

જેને પોતાની ઉન્નતિની જરૂર છે તેણે વિનયને જરૂર ઓળખવો જોઇએ

બીજાઓને ઉપકાર કરાવો હોય તો તેમને પહેલો વિનય શીખવાડજો

વિનયવાન છીદ્ર વિનાનો હોય છે

છીદ્રવાળી ચાયણીમા પાણી રહે નહી

છીદ્રવાળા અવિનિતમા એક સદ્દગુણ રહે નહીં

સદ્દગુણ વિના ઉન્નત્તિ થાય નહી

જ્યાં સુધી વિનય ત્યા સુધીજ વિવેક

વિનયની ન્યુન્યતા થઇ કે તુરત અવિવેકની હાજરી

વિનયવાન સર્વ સ્થળે વખણાય છે

વિનય વિનાનો અવિવેકીની જ્યાં ત્યા નિંદાજ થાય છે

સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો વિનયથી શોભે

દાગીના અને કપડાં પણ વિનયની શોભા વધારે

વિનય વિનાના માવીતરનાં છોકરાંજ અવિનિત હોય છે

મા બાપ નઠારા તો છોકરાં પણ નઠારાંજ

છોકરાંના ગુણો ઉપરથી માવીતરના ગુણો ઓળખાય

સારા માવીતરનાં છોકરાં તે સારાંજ હોય

સારાં થઇને માવીતરની આબરૂ વધારવી

અધ્યાય ૪ થો—સર્ગ ૩ જો—વિનય.

છોકરાં સર્વને વ્હાલાં છે,

વેનિત છોકરાપર મા બાપનુ હેત

અવિનિતને ખાસડાનો માર

અવિનિતની સહુ હાસી કરે

અવિનિતને ગુરૂ પણ ચ્હાયજ નહી

વિનિતના ઉપર ગુરૂની કૃપા

માવીતરનો વિનય કરવો

સ્ત્રીએ પતિનો વિનય કરવો

શિષ્યોએ ગુરૂનો વિનય કરવો

ઉપકાર કરે તેનો સર્વે વિનય કરવો

મનુષ્ય જાતિનો ઉત્તમ ધર્મ તેનો જરૂર વિનય કરવો

ધર્મ બતાવનાર ગુરૂનો વિનય કરવો

મનુષ્ય ધર્મ બતાવનાર ગ્રથોનો વિનય કરવો

તેમનુ ભલુ ઇચ્છવાથી વિનય થાય

તેમની આજ્ઞા પ્રમાણે વર્ત્તવાથી વિનય થાય

તેમનાથી ઉચા આસને બેસવુ નહીં

તેમની વાતમાં વચમાં બોલવું નહી

તેમની આજ્ઞા વિના ક્યાંય જવુ નહી

ધર્મનુ ખરૂ તત્વ પૂર્ણ રીત્યે જણાવનાર તેજ આપણો દેવ

આપણાથી ગુણોમા અધિક તે ગુરૂ

બીજાઓના ઉપકાર માટે તેમનાં લખેલા સદ્શાસ્ત્રો તે ધર્મ ગ્રથ

માણસો ચાંમડાના કોથળા રૂપ જેલમા પુરાયેલા પવિત્ર આ-
ત્માઓ છે

તેમની સાથેનો આપણે ના સમજી શકીએ તેવા ગાઢો

તે સઘળા સબંધને હાલ યાદ લાવી શકતા નથી
આપણે હાલ અવનતિમાં છીએ
ખરીત્યે વિચારતા બધા માણુસેા આપણા ઉપકારી છે
પ્રાણી માત્ર આપણને જુ   જુદેા બેાધ આપી ઉપકાર કરેછે
માટેજ સર્વનેા વિનય જરૂરનેા છે

અધ્યાય ૪ થેા-સર્ગ ૧ લેા—રસેાઇ.

રસેાઇ બધી જાતની શીખવી જોઇએ
રસેાઇ સારી આવડવી જોઇએ
રસેાઇ જલદીથી તૈયાર કરતા આવડવી જોઇએ
રસેાઇ જથાબંધ કરતા આવડવી જોઇએ
રસેાઇનુ સીધુ કાકરા અને કસ્તર વિનાનુ જોઇએ
શાક સળ્યા વિનાના અને તાજા જોઇએ
ઘી, તેલ, ગેાળ વિગરે રસ ઉઘાડા મુકવા નહી
રસેાઇ કરતી વખતે પહેરવાના કપડા જુદા રાખવા
રસેાઈ કરવાની જગેા ઉપર ચદરવેા રાખવેા
જમવાની જગેાએ ચદરવેા રાખવેા
અગાસે રસેાઈ કરવી નહી
અગાસે રસેાઇ જમવી કે જમાડવી નહીં
અંધારે રસેાઇ કરવી નહી
રાત્રે રસેાઇ કરવી નહી
રાત્રે રસેાઇ જમવી નહી
વાસી ર ે રાખવી નહીં
વાડ થવા દેવેા નહીં

રસોડાની વસ્તુઓ માજી ધોઇને સ્વચ્છ રાખવી
રસોડામાં થુકવુ કે લેંટ નાખવુ નહી
સ્નાન અને સ્તુતિ કર્યા વિના રસોઈ કરવી નહીં
ન્હાણું ન્હાતા પહેલા ઘરમાથી કચરો કાઢીને સ્નાન કરવુ
સ્નાન કર્યા વિના ઘરના કામે લાગવુ નહીં
સ્નાન કરતા પહેલા જાજરૂ જવુ

અધ્યાય ૪ થો-સર્ગ ૨ જો—રસોઇ

બધી જાતની રસોઈ આવડે નહી તો બીજાની ઓશીયાળ
રસોઇ સારી ના આવડે તો આપણી તેમજ ઘરનાની તબીયત બગડે
રસોઈ જલદી ના થાય તો જમવાનો વખત સાચવાય નહી
રસોઇ જથાબધ કરતા ના આવડે તો મેમાન આવે બીજાની ઓશીયાળ
રસોઇમા કાકરા, કસ્તર આવે તો ફૂવડપણુ જણાય
રસોઇમા માથાનો વાળ આવે તો મસ્કરી થાય
શાક સડેલુ હોય, અને તાજુ ના હોય તો તબીયત બગડે
ઘી, ગોળ કબજે ના રાખીએ તો તેમા નાના જીવો પડે ને કીડીઓ ચઢે
જુદે કપડે રસોઇ ના કરીએ તો બધા કપડા એઠા થાય
રસોડે ચદરવો ન હોય તો રસોઇમા તમરા વિગરે પડે
જમવા બેસીએ ત્યાં ચદરવો ન હોય તો ભાણ'માં કઇક પડે
અગાસે થતી રસોઇમા પક્ષીની વિષ્ટા પડે
અગાસે જમતાં ભાણામા પક્ષીની વિષ્ટા પડે

રાત્રે રસોઇ કરતાં ઝીણાં જતુઓ તેમા પડે
રાત્રે જમતાં કુદીઓ વિગરે જતુઓ ભેગા જમાય
કીડી ખાવામા આવે તો બુદ્ધિ બગડે
જુ ખાવામા આવે તો પેટમા જળદરનો રોગ થાય
કરોળીઓ ખાવામા આવે તો કોઢનો રોગ થાય
વાસી રસોઇ જમવાથી વ્યાધિ થાય
રસોડામાં ગદ્દાડ થાય તો રસોઇ ગદી થઇ
રસોડાના વાસણ ગોબરા હોય તો રસોઇ ગોબરી થાય
સ્નાન અને સ્તુતિ વિસારે તો ધર્મ જાય
સ્નાન સ્તુતિ ન્હાણુ ન્હાતા પહેલા ન પરવારે તો મોડુ થવાથી દીવસના બીજા જરૂરી કામો થાય નહી
સ્નાન કરતા પહેલા જાજરૂ જાય નહી તો ઝાડો કબજ પડે ને રોગ થાય

અધ્યાય ૪ થો-સર્ગ ૩ જો—રસોઇ

રસોઇ સારી તો આયુષ આરોગ્યતા અને સંતત્તિ વધે
રસોઇ સારી તો ઉદ્યોગ કરવાનુ મન થાય અને શરીર ચાલાક રહે
રસોઇ ઉપરજ તન, ધન, મન, સતતિ, આબરૂ વિગરે સઘળા સુખનો આધાર
જે ઘરમાં ધ્યાનપૂર્વક રસોઇ તેના ઘેર સુખની લીલા લહેર—અને સઘળા માણસ રાજી ખુશી
વિવેકી [illegible]ા માણસના હાથની રસોઇ જમતાં વિવેક [illegible]ણ વિગેરે ગુણો આવે.

રસોઇનુ કામ બીજાને સોપવુજ નહીં.

બીજા જરૂરી અગર ઘણા લાભનુ કામ કરતા જરૂર પડે તોજ બીજાને સોંપવુ.

બીજાને રસોઇનુ કામ સોપે તો તેના ઉપર સપૂર્ણ દેખરેખતો રાખવીજ જોઇએ

ઉછંખળ, બેદરકારી, મ્લેચ્છ, પઇશા માટે રસોઇ કરનારના હાથની રસોઇ બનતા સુધી કોઈ દીવસ જમવી નહીં.

અધ્યાય ૫ મો—સર્ગ ૧ લો—પથ્ય.

મંદગીના વખતે પથ્યની જરૂર પડે છે

પથ્ય એટલે દરદના પોષક સાધનોથી દુર રહેવુ

પથ્ય એટલે દરદને અટકાવનારા સાધનો અગીકાર કરવા

મદગી વખતે જેમ બને તેમ હલકો ખોરાક લેવો.

ઘીઈ ખાધાથી થયેલુ અજીર્ણ પાકા કેળાથી મટે

ઉપવાસ કર્યાથી અજીર્ણ મટે.

વમન, વિરેચન દીપન. સ્વેદન પાચક, અને રોચક પદાર્થનુ સેવન એ થતા રોગની શાંન્તિના ઇલાજ છે,

ઉલટી કરાવે તે વમન કહેવાય

જુલાબ આપે તે વિરેચન કહેવાય.

ભુખ લાગે તે દીપન કહેવાય.

પરસેવો લાવે તે સ્વેદન.

હોજરીમા રહેલો ખોરાક જેનાથી પચે તે પાચક, [illegible]રાક લેવાની રૂચી જેનાથી થાય તે રોચક, અજીર્ણમાંથીસા[illegible]

પચે નહી તેવા ખોરાક લેવાથી અજીર્ણ થાય

ભુખ લાગ્યા વિના જમવાથી અજીર્ણ થાય,
નિત્ય નિયમસર નહીં જમવાથી અજીર્ણ થાય.

અધ્યાય ૫ મો—સર્ગ ૨ જો

આળસુપણે પડી રહેવાથી અજીર્ણ થાય
રાત્રે ખાવાથી અજીર્ણ થાય.
સડેલુ અનાજ ખાવાથી વ્યાધી થાય.
વાસી અનાજ ખાવાથી વ્યાધી થાય.
ઘઉંનો મેદો અને ઘીઇ, લાડુ વિગેરે ભારે ખોરાક છે.
ભારે ખોરાક માદો ખાય તો વધારે દુ.ખી થાય
તાવ આવે તો પ્રથમ એકાદ લાઘણુ કરવી.
ખાંસીવાળો, ઘીઇ, ઘઉ, ગોળ, ખાડ વિગેરે ખાય તો તે કુપથ્ય.
ઘણી ખટાસ ખાય તો સ્ત્રીઓને પ્રદર (ધોળી આભડ) નો રોગ થાય
પ્રદરનો રોગ વધે તો લોહીવા થાય.
ઘણા ખાટા ખારા ને તીખા પદાર્થ ખાતા લોહી બગડે અને વધ્યત્વ આવે.
રોગવાળી સ્ત્રીનાં છોકરા પણ રોગીજ થાય.
પ્રદરવાળી સ્ત્રીના છોકરા પ્રદરવાળા કે પ્રમેહવાળા થાય.
વ્યાભીચારી માબાપનાં છોકરા પણ વ્યભીચારીજ હોય
લડાયક માબાપના લડાક છોકરા
પથ્યવડે આરોગ્યતાનુ રક્ષણ કરવું
દુરગુણો તજી સદ્‌ગુ[illegible]વડે બાળકોનું રક્ષણ કરવું.
દીવસે [illegible] વ્યાધી રૂપ સુતેલા અજગરને લાકડી લેઇ છે,

અધ્યાય ૬ ઠો.

સાસરે મોકલતી વખતે જે માતાઓ તેમની છોકરીઓને શીખામણો આપે છે તે.

૧ આજથી તુ મારી દીકરી નથી માટે આજ સુધી અમારી આજ્ઞામા રહેતી, તેમ તારા સાસુ સસરાની આજ્ઞામા રહેજે.

૨ લગ્ન થયા પછી પતિ એજ ત્હારો માલીક છે. માટે તેની સાથે હમેશાં વિવેક અને વિનયથી વર્તજે, પતિની સેવા કરવી એજ તારી ફરજ છે,

૩ તું તારા સાસુ સસરાને સતાપતી નહીં.

૪ કોઇ વાતની હઠ કરવી નહીં, કે જેથી તારા પતિની તારા ઉપર ઇતરાજી થાય

૫ તારા પતિની કદાચ કાઇ ભૂલ તારા જોવામા આવે તો તે વખતે તેમને ન જણાવતા ખુશીની વખતે ધીમેથી તેમને નીવેદન કરજે

૬ હમેશાં થોડુ પણ પ્રિય લાગે તેવુ બોલજે

૭ તારા પાડોશી સાથે મળતાવડાપણું રાખજે.

૮ કદી જુઠ્ઠુ બોલીશ નહીં.

૯ હમેશા વહેલી ઉઠજે, બપોરના સુઇશ નહીં, અને ગતના બધાં સુતા પછી સુજે.

૧૦ જ્યાંસુધી બુદ્ધિમાન ન થાય, ત્યાસુધી એકલી કોઇ પણ મેલાવડામા જઇશ નહીં

૧૧ ઘરના માણસો સીવાય બીજાની સલાહ

૧૨ ઘરનો બંદોબસ્ત બરાબર રાખજે

૧૩ ભભકા ભરેલો પોશાક ધારણ ન કરતા લજ્યાના આભુષણ ધારણ કરજે.

૧૪ માબાપની દોલતપર મગરૂર થઇશ નહી તેમ તે વાત તારા સાસરે પણ કરીશ નહીં.

૧૫ પતિનુ મગળ થતુ હોય તો ભુખ, તરસ અને નિદ્રાનો ત્યાગ કરવો.

અધ્યાય ૭ મો—સર્ગ ૧ લો—સ્ત્રી ધર્મ.

સ્વામી સ્ત્રીને કઠણ વાકય કહે અને ક્રોધયુક્ત ચક્ષુથી જુવે તોપણ જે સ્ત્રી સાગ પ્રસન્ન મુખવાળી રહે છે, તે સ્ત્રી ધર્મ ભાગિણિ છે.

પતિવ્રતા સ્ત્રીઓ પતિના સામુ ક્રુર દ્રષ્ટિથી જોવુ નહી, તેને ખરાબ વચન કહેવુ નહી તથા મનમા પણ તેનુ ખરાબ વિચારવુ નહીં

સ્ત્રીએ ઉચે સ્વરે બોલવુ નહી. કઠિન વચન બોલવા નહીં બહુ બોલવુ નહી પતિને અપ્રિય લાગે તેવું બોલવુ નહી, કોઇની સાથે વિવાદ કરવો નહી, ન બોલવા જેવુ બોલવું નહી. અતિશય ખર્ચ કરવાની ટેવ રાખવી નહી. તથા ધર્મ અને અર્થનો નાશ કરવો નહીં ર

... સ્ત્રીઓ દુખી અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય તોપણ પોતાનું રક્ષણ કરે છે. એવી સતિયો સ્વર્ગને... થી.

દુષ્ટ સ્ત્રીઓ પોતાના પતિને જળોદરના રેાગવાળા કોઢીયા, વૃદ્ધ, નપુંસક, જડ, આંધળા અને બહેરા કરી નાખે છે. (ખાવા પીવા વિગેરે આરોગ્યતાના નિયમોનુ ઉલ્લંઘન કરીને)

પાપી પુરૂષને અનુસરનારી એ દુષ્ટ સ્ત્રીઓ પતિઓને દુ:ખી કરી દે છે. માટે સ્ત્રીએ કદી પણ પતિનુ ભુડૂ કરવું નહી

ધર્મ શાસ્ત્રો પ્રમાણે કહેલેા સ્ત્રી પુરૂષનેા પવિત્ર ધર્મ સાંભળીને જે સ્ત્રી ધર્મ પરાયણ થાય છે અ ે સ્વામીને અનુકૂળ આચરણ કરે છે, તથા પતિને જે દેવ સ ı ગણે છે અને દેવતાની પેઠે તેની સેવા અને પૂજા કરે છે, તથા જે સ્ત્રી પતિને વશ રહેનારી, સારા મનોભાવવાળી, સારાં વ્રત કરનારી, સુખને આપનારી, એક પતિમાંજ ચિત્ત રાખનારી, તથા હસતા મુખવાળી છે તે સ્ત્રી સારી રીતે ધર્મ પાળનારી છે.

અધ્યાય ૭ મેા—સર્ગ બીજો—સ્ત્રી ધર્મ

જે સ્ત્રી પતિનુ પ્રિય અને હિત કરવામા તત્પર રહીને સારા આચારવાળી તથા ઇન્દ્રીઓને વશ રાખનારી છે, તે સ્ત્રી આ લેાકમા કીર્તિ અને પરલેાકમા અનુપમ સુખને પામે છે

ભાર્યા તેજ કે જે ઘર કામમાં કુશળ હેાય, ભાર્યા તેજ કે જે પ્રજાવાળી હેાય, ભાર્યા તેજ કે જે મન વાણી, તથા કર્મથી શુદ્ધ વર્તનવાળી હેાય, તથા પતિની આ પ્રમાણે વર્તનારી હેાય.

પવિત્ર સ્ત્રીએ સદા છાયા પ્રમાણે ...નં શુભ કાર્યમા તેની સખી પ્રમાણે થવુ અને ।

જે નારી સર્વને ન્યાય તથા વિધી પ્રમાણે ભોજન કરાવીને બાકી રહેલુ અન્ન પોતે જમે છે, અને જેના ઘરમાં માણુસો સદા પ્રસન્ન મનવાળાં તથા પુષ્ટ શરીરવાળાં છે તે નારી ધર્મને પામે છે.

ઘરનાં માણુસો પુષ્ટ શરીરવાળા—અને પ્રસન્ન મુખવાળાં થાય તેવા ખોરાક અને સાધનો પુરા પાડવા એ સ્ત્રીનુ ભુપણુ છે.

જે સ્ત્રી કામ, ભોગ, ઐશ્વર્ય, અને સુખની અધિક ઇચ્છા ન રાખતા કેવળ સ્વામીને ચાહે છે તે સ્ત્રી ધર્મને પામે છે.

પતિ જો જીવીકા આપીને પ્રદેશ ગયો હોય તો સ્ત્રીએ નિયમમા રહીને જીવન ગાળવુ અને ન આપી ગયો હોય તો નિંદા ન થાય તેમ કારીગિરી કરીને જીવન ગાળવુ

સ્વર્ગને પામવા ઇચ્છતી હોય તેવી સાધવી સ્ત્રીએ પતિના જીવતા અથવા મરવુ પછી કાઇ પણ અયોગ્ય આચરણુ કરવુ નહીં.

સ્વામી નગરમા હો, અગર વનમા હો, પવિત્ર હો, અગર અપવિત્ર હો, પણુ જે સ્ત્રીઓને તે પતિજ પ્રિય છે તેઓને સ્વર્ગ પ્રાપ્ત થાય છે

અધ્યાય ૭ મો—સર્ગ ૩ જો—સ્ત્રી ધર્મ.

પતિ ન હોય તે સમયમા સ્ત્રીએ, પિતા, માતા, પુત્ર, ભાઇ, સાસુ, સસરા અને મામા એમનાથી દૂર રહેવુ નહીં—અને જો દૂર રહે તો નિંદા થાય

ઘરમ રહેલી સ્ત્રીઓને વિશ્વાસુ માણુસો સાચવતા હોય તોપણ ... ન રહેવુ હોય તો તેઓ ન સાચવ્યા જેવીજ ... ઓ પોતાના મનથીજ પોતાનું રક્ષણ ...

... ગેથી ...

મદ્યપાન, દુષ્ટજન સાથે સંસર્ગ, પતિનો વિરહ, ભટકવું, અકાળે શયન, અને પારકે ઘેર રહેવું એ છ વાના નારીઓનાં દુષણ રૂપ છે.

સ્ત્રીએ સર્વદા પ્રફુલ્લ હૃદયથી રહેવુ, ઘરના કામ કાજમા પ્રવિણ થવુ, વસ્ત્ર આભુષણને સારી રીતે રાખવા, અને ખર્ચમા હાથ છુટો રાખવો નહીં

જે સ્ત્રી નિરતર પ્રિતિ પૂર્વક અને નમ્રતાથી તથા એક ચિત્તથી પતિની સેવા તથા પૂજા કરે છે તે સ્ત્રી પતિના ધર્મમાં ભાગ લેનારી છે

જે માણસો પતિના પ્રિય, સ્નેહી અને હિતકારી હોય તેમને પતિએ વિવિધ ઉપાયોથી જમાડવા તથા જેઓ પતિના દ્વેષી, સામા પક્ષના, અહિત કરનાર, તથા કપટ કરનારા હોય, તેઓનાથી નિરંતર દૂર રહેવુ

પોતાનો પતિ સદાચાર રહિત હોય, કામી હોય, અથવા ગુણ રહિત હોય, તોપણુ સાધ્વી સ્ત્રીએ સર્વદા દેવની પેઠે તેની પૂજા કરવીજ જોઇએ.

પહેરવાને બીજા અલંકાર ન હોય તોપણુ નારીઓને પોતાનો ભરથાર એજ મોટો સણગાર રૂપ છે, જે સ્ત્રીઓ પતિ વિનાની છે તે શોભાવાળી હોય તોપણુ શોભા વિનાની છે.

મન, વચન, અને શરીરને નિયમમા રાખનારી જે સ્ત્રી ...પ્રમાણે પતિવ્રતા ધર્મ પાળે છે તે સ્ત્રી ...ના ...તે અને તે પછી સ્વર્ગ પામે

જે કુળમાં સ્વામી સ્ત્રીથી, અને સ્ત્રી સ્વામીથી પ્રસન્ન રહે છે તે કુળમાંજ નિરંતર કલ્યાણ થાય છે એ નક્કી છે.

પવિત્ર સ્ત્રીઓ એક એવી વસ્તુ છે કે ઘરમા ઉંદરનો ભય અને બહાર નાગડાઓનો ભય માટે સ્ત્રીએ રક્ષણ વગર એકલી તો રહેવુંજ નહી.

અધ્યાય ૮ મો અધ્યયન.

જંગલોની મુસાફરી પશુઓ કરે

પક્ષીઓ તેમનાથી વધુ મુસાફરો કરે

પવન તેમનાથી પણ વધુ મુસાફરી કરે

વિદ્વાનો પુસ્તકોમાં પાને પાને અને અક્ષરે અક્ષરે મુસાફરી કરે

પુસ્તકો મોઢે કરે તે ખરો વિદ્વાન નહી

પુસ્તકોમા લખાયેલી લકીર (લીટી) પર ફકીર થનાર ખરો વિદ્વાન નહીં

યથાર્થ વિદ્યાનો મર્મ સમજે તેજ વિદ્વાન

સમજી ના શકાય તેવી ભાષા બોલવાથી બોલનાર અને સાંભળનારનો વખત નકામો જાય

જે ભાષા આપણે બોલવી કે સમજવી જોઇએ તે જરૂર શીખવીજ જોઇએ અને તેનુ શિક્ષણ બીજાઓને આપી ક્ષેત્ર મોકું નહિતો ભણેલા અને વગર ભણેલા બન્નેને સ-

વગર સમજે બીજી ભાષાનુ ઉદ્ઘોષણ કરનાર પોપટ પં-ખીના કરતાં કઇ વધારે કરતો નથી

પોતે સમજે તેવીજ ભાષામાં બોલેલુ વાંચેલુ અને સાંભળેલું ફાયદાવાળું છે.

સામો માણસ સમજી શકે તેવી ભાષામાજ આપણા વિચારો તેને બોલી સંભળાવવા જોઇએ.

સામો માણસ સમજે નહીં તેવી ભાષામા બોલી બતાવનારાઓ સામાનુ અપમાન અને મશ્કરી કરે છે અથવા તો બીજા શબ્દોમા પશુ પક્ષીઓની પેઠે એવુ અસમંજસ બોલવામાં જીવન ગુમાવે છે.

અર્થ સમજાય નહી, અને હિત થાય નહી, તેવી ભાષાના મુખ પાઠ કરાવી કરાવી બાળ જીવોના જીવનને વ્યર્થ ગુમાવી દેનાર, ખોટે માર્ગે દોરનાર, માણસો, મનુષ્ય જાતનાં સહાર કરનાર પારધીઓથી પણ વધે તેવાજ હોવા જોઇએ. કારણ કે માણસ જાતના ઉપર તેમને દયા હોય તો ઉછરતાં બાળકોને આવે રસ્તે લઇ જવાને જરા પણ ઇચ્છાજ કરે નહીં.'

અધ્યાય ૯ મો—સર્ગ ૧ લો—વૈદક.

વર્ષની છ ૠતુઓ બેસતી વખતે મનુષ્યની તંદુરસ્તી ઉપર થતી અસર અને તેના ઇલાજો નિચે મુજબ છે.

હેમન્ત ૠતુ.

(૧) વૃશ્ચિક અને ધન રાશીનો સૂર્ય થા

૨ અને પોસ, અને નવેમ્બર તથા ડીસેમ્બર

ભુખ ઘણી લાગે, ખાધુ પાચન થાય અને લોક સુખાકારી સારી થાય માટે મનુષ્યોએ ખોરાક પુષ્ટીવાળો હોય તથા ખાટા અને ખારા પદાર્થોની સાથે સેવવો જોઇએ. અને તેમાં ઘી, ઘઉં, તથા દુધનો ભાગ વધારે આવવો જોઇએ, અગાસ બેસવું કે સુવું નહીં વસ્ત્રો ગરમ પહેરવાં, લુખો ખોરાક ખાવો નહી, ક્ષુધાતુર રહેવું નહીં. દીવસે સુવું નહીં. સૂર્યોદય પહેલાં જાગૃત થવું, શરીરે તલનું .લ ચોળવું; પગને ગરમ રાખવા મોજાં પહેરવાં, અગ્નિ પાસે રાખી તાપવું પણ પાછળ અગ્નિ રાખવો નહી, થાક ન લાગે ત્યા સુધી કસરત કરવી, જુલાબ કે ઉલટીના ઓષધ લેવાં નહી, આ રૂતુમાં સુંઠનો મુરબ્બો ગુણકારક છે. થંડા પાણીથી ન્હાવું નહી. કારણ કે તેથી ટાઢ ચડે ને અશક્તિ આવે છે.

અધ્યાય ૯ મો—સર્ગ ૨ જો—વૈદક.

શિશીર રૂતુ (પાનખર).

(૨) મકર અને કુંભ રાશીનો સૂર્ય થાય ત્યારે મહા અને ફાગણ તથા જાનેવારી અને ફેબ્રુઆરી મહીનામાં એ રૂતુ ભોગવાય છે તેમાં ટાઢ ઘણી લાગે, હીમ પડે, ઘઉ, કપાસ અને ચણા પાકે ગરમ કપડાં ગમે આ રૂતુમાં હેમંત રૂતુના કરતાં ઠંડી વધારે હોય છે તે લુખસ પણ અધિક હોય છે. માટે આ રૂતુમાં ઉપર કહે નંત રૂતુના નિયમો વિશેષે કરીને પાળવા.

સ્ત્રીઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવુંજ જોઇએ.

શરીરનું દુર્બળપણું, મોઢાની ફીકાશ, મહેનત કરવાનો અણગમો, કમ્મરની નાતાકાત, અને ચીડીઓ સ્વભાવ એ સ્ત્રીઓને માટે ગુપ્ત રોગનું પરિણામ છે તે એ કે'—પ્રદર જેને આપણુ લોકો ધોળી આબડસેટના નામથી ઓળખે છે, ઘણી સ્ત્રીઓ આ દરદને શરમની ખાતર છુપુ રાખે છે, પણ સેંકડે નેવું ટકા જેટલી સ્ત્રીઓને આ દરદ તો લાગુજ હોય છે. તેને જડ મૂળથી નાશ કરવુંજ જોઇએ, નહિતો આપણે દુખી અને આપણી પ્રજા પણ દુ:ખી થાય અને આગળ જતા વિના મહોતે મરવાનું. આ બાબતની એક દવા ગજેન્દ્ર ડેપો—અમદાવાદમા તેયાર મળે છે, તેનું નામ પ્રદર વિનાશક છે તેનો નમુનો દરેકને એક પ્લગ મફત મળે છે. તે વાપરવાથી માત્ર ત્રણ કલાકમાજ ચોક્કસ ફાયદો આપે છે વધારે વખતને માટે જોઇએ તો કીંમતથી પણ મળે છે. માટે આવા ગુપ્ત દરદના માટે તો તુરત ઇલાજ કરવોજ જોઇએ, આજેજ એક ટીકીટ મોકલીને નમુનો મંગાવો ને ગજેન્દ્ર ડેપો-ઝવેરી વાડ—અમદાવાદ. એટલુજ કરજો એટલે બસ, વાપરવાની રીત તો તેની સાથેજ આપે છે

સાલ મુબારક અને નવીન ખુશ ખબર..

ગજેન્દ્ર ડેપો.

નહન નવીજ ઢબપર મુકાયેલું મંજાવર ખાતું.

તે લોકોપયોગી નિચે મુજબનાં કામો કરે છે.

(૧) સ્ત્રી અને પુરૂષ લેખકોને ઉત્તેજન આપે છે.

(૨) ધરમાદા મુફત વહેંચવાના પુસ્તકો વિના મહેનતાણે સામાના ખર્ચે છપાવી આપે છે.

(૩) આડતથી પુસ્તકો છપાવી આપવાનુ કામ કરે છે.

(अ) પુસ્તક છપામણી–તથા–બંધાવીને તેયાર કરામણી–વિગેરે એકંદર થતી રકમ ઉપર જુજ આડત લે છે. તેમા પ્રુફ સુધારવાનુ તથા માલ ધણીને તે પુસ્તકો પહોચાડવા 'જુ' કામ કરે છે

(ब) આથી બ્હાર ગામના આવીને વિશીઓમ

(क)

મળે છે. અને ઘેર બેઠા પુસ્તકો તૈયાર થઇ પોતાના હાથમાં આવીને પડે છે.

(इ) થોડુ છપાવનારાને–અમારી મારફતમા છપાવવાથી–તેને વ્યાપારીની રીતનો ફાયદો મળે છે અને બીજી પણ અનુકુળતા મળે છે–ઉદાહરણ–એકાદા કાર્ડની–હજાર નકલ છપાવતા જે ખર્ચ આવે તે અમારી પાસે આવેલા બીજા કામની સાથે છપાતા તેને ફાયદા વાળુ છપામણ પડે છે

(फ) માલધણીના તરફથી તેની પોતાની જાહેર ખબર નહીં હશે તો ડીબાચાપર પોતાના તરફથી જાહેર ખબર મુકે છે તેમજ બીજે સ્થળે પોતાના ખર્ચે બીજી જાહેર ખબરો મુકે છે.

(૪) ઘણું કરીને દર માસે અમારા તરફથી પુસ્તકો બહાર પડે તેમા જાહેર ખબર આપવાનાભાવ હાલ નિચે મુજબ રાખ્યા છે

(अ) ક્રૃદ રૉયલ સોળ પેજી એક પૃષ્ટ રૂ ૫–૦–૦ અડધા પૃષ્ટના રૂ ૩–૦–૦ બત્રીસ પેજીનો અડધો ભાવ કઇ બુક ઉપર અને કયા માસના પુસ્તકમા જાહેર ખબર લેવી તે અમારી અનુકુળતા ઉપર રહેછે પણ જેને તાકીદ ...ય તેણે લખી પુછવુ ડીબાચા ઉપર...

...ભાવ છે અને તેના

...૨ લખવુ–પુસ્તકો બે

... ત્યા સુધી ઉપ...

... મા